

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਅ ਜੋ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਨ

ਜਦੋਂ ਨਫ਼ਰਤ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਵਚਿਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ 5 ਚੀਜ਼ਾਂ



1 | ਪਹਲਿਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਆਪਣੀ ਸੂਝਬੂਝ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਇਲਾਕੇ ਨੂੰ ਛੱਡੋ।



2 | ਸਾਂਤ ਰਹੋ

ਇੱਕ ਲੰਮਾ ਸਾਹ ਲਵੋ, ਅੱਖ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਤਿ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਨਰਿਪੱਖ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।



3 | ਗੱਲ ਕਰੋ

(ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ) ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਦ੍ਰੌੜਿ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸੀਮਾਵਾਂ ਸਥਾਪਤਿ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਟੱਪਣੀਆਂ ਦੀ ਨਖਿਧੀ ਕਰੋ।



4 | ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ

ਨੇੜੇ ਖੜ੍ਹੇ ਵਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਹਸਤਖੇਪ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।



5 | ਭਾਵੁਨਾਤਮਕਿ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਸੂਸ ਕਰੋ, ਕੀ ਵਾਪਰਆ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਸਿ ਵਅਕਤੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਕਿਾਲੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀ, ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀਆਂ 5 ਵਧੀਆਂ

1 | ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ

ਪੀੜਤਿ ਵਅਕਤੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ, ਆਪਣੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਾਓ, ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ

2 | ਧਆਨਪੂਰਵਕ ਸੁਣੋ

ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਲਿਆਂ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਪੀੜਤਿ ਵਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਦਾ ਸਤਕਿਾਰ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਥਤਿਤੀ ਦੀ ਨਗਿਰਾਨੀ ਕਰੋ।

3 | ਹਮਲਾਵਰ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਵਵਿਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼, ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ, ਜਾਂ ਧਆਨ ਭੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਥਤਿਤੀ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ਿ ਕਰੋ।

4 | ਸਾਬ ਦੇਣਾ

ਜੇਕਰ ਹਾਲਾਤ ਵਗਿੜਦੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਪੀੜਤਿ ਵਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਕਰੋ।

5 | ਭਾਵੁਨਾਤਮਕਿ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ

ਪੀੜਤਿ ਵਅਕਤੀ ਦੀ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕਹਿ ਜਾਹਿ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

STOPAAPIHATE.ORG

STOP
AAPI
HATE